



Организация: MAOU "Новомусинская СОШ"
 Название меню: Завтрак для учащихся 1-4 классов MAOU "Новомусинская СОШ"
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ
 Срок действия меню: 09.01.2025 - 23.05.2025

№ рецеп	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическ
						ая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	510	31,2	27,4	72,3	660,7
	Итого за день					
Второй завтрак						
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Второй завтрак	300	1,8	0,4	27,7	121,6
	Итого за день					
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	6,2	7,6	28,2	206,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	430	23,8	21,3	84,6	624,1
	Итого за день					
Второй завтрак						
Пром.	Сок апельсиновый	100	1,1	1,1	26,5	119,9
	Итого за Второй завтрак	270	1,1	1,1	26,5	119,9
	Итого за день					
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (ми)	90	12,5	6,7	5,6	132
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	35	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	520	21	20	62,4	512,5
	Итого за день					
Второй завтрак						
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Второй завтрак	200	3	1	42	189
	Итого за день					
Четверг, 1 неделя						

	Завтрак					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
648	Кисель из концентрата на плодовых и	200	0	0	30,1	120,2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	500	25	22,3	85,2	640,7
	Итого за день					
	Второй завтрак					
Пром.	Апельсин	100	2,8	0,6	25,5	119,1
	Итого за Второй завтрак	100	2,8	0,6	25,5	119,1
	Итого за день					
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Апельсин	100	1,1	0,2	9,7	45,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	570	32,2	8,8	71	492,2
	Итого за день					
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	1,1	1,1	26,5	119,9
	Итого за Второй завтрак	150	1,1	1,1	26,5	119,9
	Итого за день					
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	515	33,2	29,2	64,4	653,9
	Итого за день					
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	2,7	0,7	25,5	119
	Итого за Второй завтрак	340	2,7	0,7	25,5	119
	Итого за день					
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4,1	21,5	138,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	535	19,6	24,5	66,5	563,4
	Итого за день					
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	200	2,1	3,9	18,2	116,1
	Итого за Второй завтрак	230	4,3	4,1	43,4	227,5
	Итого за день					
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,1

